**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ УРАЛА**

(старший дошкольный возраст)

**Цель сборника**: использование подвижных игр народов Урала во внеурочной и урочной деятельности для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**«Продаём горшки» (татарская народная игра)**

**Развивающая задача:** формировать уважительное отношение к культуре народов Урала.

**Организация игры.** Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок – хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.

Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

«- Эй, дружок, продай горшок!

- Покупай.

- Сколько дать тебе рублей?

- Три отдай (один, два).»

Водящий три раза касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу. Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

**Методические приемы:** сюрпризный момент – внесение тюбетейки, рассматривание татарского головного убора, национального орнамента.

**Дополнительные рекомендации:** бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег в любом направлении. Если он начал бег вправо, запятнанный должен бежать влево.

**Материал:** тюбетейка.

**«Медный пень» (башкирская народная игра)**

**Развивающая задача:**развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге, формировать культурное отношения к народам Урала.

**Организация игры:** играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями.

Под башкирскую народную мелодию водящий–покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

«– Я хочу у вас спросить,

Можно ль мне ваш пень купить?»

Хозяин отвечает:

«– Коль джигит ты удалой,

Медный пень тот будет твой»

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три - беги!» - разбегаются в разные стороны. Добежавший первым игрок, встает за медным пнем.

**Дополнительные рекомендации:** бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.

2.      Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий

**«У медведя во бору» (русская народная игра)**

**Развивающая задача:**развивать у детей выдержку, навык коллективного движения в определенном темпе, формировать чувство товарищества.

**Организация игры**: Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

«У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

Медведь постыл,

На печи застыл!»

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но медведь неожиданно бежит за игроками, и старается кого-нибудь поймать. Пойманный игрок становится медведем.

**Методические приемы**: использование музыкального сопровождения, которое соответствует характеру походки медведя.

**Дополнительные рекомендации**: медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

**Материал**: маска медведя.

**«Рыбки» (чувашская народная игра)**

**Развивающая задача:** развивать умение бегать детей в определенном направлении. Закреплять умение выбирать помогать друг другу.

**Организация игры.**На площадке чертят (или вытаптывают в снегу) две линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. По считалке выбирается водящий – акула. Остальные игроки делятся на две команды и становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу играющие одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время акула салит перебегающих игроков. Объявляется счет осаленных детей из каждой команды.

**Методические приемы:** рассматривание картинок рыб, выбор акулы считалкой.

**Дополнительные рекомендации:** перебежка начинается по сигналу. Проигрывает команда, в которой осалено условленное число игроков, например, пять. Осаленные игроки не выбывают из игры.

**Материал:** маски акулы, разных рыб.

3.      Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов

**«Хлопушки» (татарская народная игра)**

**Развивающая задача:** развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге, формировать отношения к культуре народов Урала.

**Организация игры:** На противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20—30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх.

Выбирается водящий. Он подходит к игрокам, стоящим у города, и произносит слова:

«Хлоп да хлоп - сигнал такой

Я бегу, а ты за мной!»

С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а отставший становится водящим.

**Дополнительные рекомендации:** Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга.

**«Перехватчики» (татарская народная игра)**

**Развивающая задача:** развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге, формировать чувства дружелюбия.

**Организация игры:** На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Игроки располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят слова:

«Мы имеем быстро бегать,

Любим прыгать и скакать

Раз, два, три, четыре, пять

Ни за что ней не поймать!»

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

**Дополнительные рекомендации:** Водящий ловит игроков, прикасаясь к их плечу рукой. Запятнанные отходят в условленное место.

4.      Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире

**«Пчелки и ласточка» (русская народная игра)**

**Развивающая задача:**развивать умение действовать по сигналу, формировать взгляд на окружающий мир.

**Организация игры:** Играющие – пчелы – летают по поляне и напевают:

« Пчелки летают,

Медок собирают!

Зум, зум, зум!

Зум, зум, зум!»

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит:

«Ласточка встанет, пчелку поймает».

С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

**Методические приемы:**

**загадка:** «Гудит мохнатенький, летит за сладеньким» (пчела)

**Дополнительные рекомендации:** пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

**Материал:** маска ласточки.

5.      Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

**«Мяч по кругу» (русская народная игра)**

**Развивающая задача:**развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча с поворотом.

**Организация игры:**Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом с мячом, диаметр которого 15-25 см. по сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, а сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

**Методические приемы:**

**загадка:** «Ростом мал, да удал,

От меня ускакал. Хоть надут он всегда –

С ним не скучно никогда» (мяч)

**Дополнительные рекомендации:** передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяча. При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры.

**Материал:** мяч.

6.      Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

**Игра с платочком (Кышетэн шудон) – удмуртская игра Развивающая задача:**развивать у детей ориентацию, качество взаимопомощи друг другу.

**Организация игры:**

Играющие встают в круг парами, друг за другом. Выбирают двух ведущих, одному из них дают платочек. По сигналу ведущий с платочком убегает, а второй ведущий догоняет его. Игра проходит за кругом. Ведущий с платочком может передать платочек любому играющему, стоящему в паре, и встать на его место. Таким образом, ведущий с платочком меняется. Ведущий, оставшийся без пары, догоняет ведущего с платочком.

**Правила игры.**Играющий убегает только тогда, когда получит платочек. Когда ведущий с платочком пойман вторым ведущим, то второму ведущему дается платочек, а следующий ведущий выбирается из числа детей, стоящих парами. Игра начинается по сигналу.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**«Юрта» (башкирская народная игра)**

**Развивающая задача:** развивать умение ориентироваться в пространстве, формировать отношение к культуре народов Урала.

**Организация игры.** В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют:

«Мы, веселые ребята, соберемся все в кружок. Поиграем, и попляшем, и помчимся на лужок»

На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

**Методические приемы:** рассматривание картины с изображением юрты – старинное жилище башкирского народа. Рассматривание башкирского орнамента на платочках.

**Дополнительные рекомендации:**с окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.

**Материал:** платочки с башкирским орнаментом, картинка с изображением юрты, 4 стула.

7.      Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

**«Стадо» (русская народная игра)**

**Развивающая задача:**Развивать ориентирование в пространстве, упражнять в беге, формировать чувство долго перед Родиной.

**Организация игры:** Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

«Пастушок, пастушок,

Заиграй во рожок!

Травка мягкая,

Роса сладкая,

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!»

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

**Методические приемы:**

**загадка:**«По горам, по долам ходит шуба да кафтан».

**Дополнительные рекомендации:** во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Волк овец не ловит, а салит рукой. Пастух может только заслонять овец от волка, но не должен задерживать его руками.

**Материал:** маска волка, рожок для пастушка.

**«Липкие пеньки» (башкирская народная игра)**

**Развивающая задача:**развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать ловкость, формировать чувства товарищества.

**Организация игры:** три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные игроки становятся пеньками.

**Дополнительные рекомендации:** пеньки не должны вставать с мест.

**Материал:** маски на голову с изображением пенечка.

8.      Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

**«Палка-кидалка» (башкирская народная игра)**

**Развивающая задача:** Развивать внимание, ловкость. Упражнять детей в метании предмета вдаль. Воспитывать взаимовыручку.

**Организация игры:** Чертится круг диаметром 1,5 м. В круг кладут палку-кидалку длиной 50 см. Считалкой выбирают пастуха. Один игрок кидает палку вдаль. Пастух выбегает за брошенной палкой. В это время игроки прячутся. Пастух возвращается с палкой, кладет ее на место и ищет детей. Заметив спрятавшегося, он называет его по имени. Пастух и названный по имени ребенок бегут к палке. Если игрок прибежал раньше пастуха, то он берет палку и опять кидает ее, а сам снова прячется. Если же игрок прибежал позже, то становится пленником. Его может выручить только игрок, который назовет его имя и успеет взять палку раньше пастуха. Когда все будут найдены, пастухом становится тот, кто первым был обнаружен.

**Методические приемы:**Считалкой выбирают пастуха. Выработка правила с детьми:  пастухом становится тот, кто первым (или последним) был обнаружен.

**Дополнительные рекомендации:** начинать искать игроков можно только тогда, когда палочка найдена и положена в круг. Названный по имени игрок должен сразу выйти из укрытия. Пленника спасает игрок, добежавший до палки раньше пастуха.

**Оборудование:** считалка, палка, длиной 50 см

**«Заяц без дома» (русская народная игра)**

**Развивающая задача:** развивать у детей умение бегать по всей площадке, не наталкиваясь друг на друга; развивать ловкость, координацию, силу, формировать взаимовыручку друг другу.

**Организация игры:** Выбирается двое водящих. Остальные играющие становятся парами лицом друг к другу и берутся за руки. Между парами становится третий - «зайчик». Один из водящих - «заяц», другой - «охотник». «Заяц» убегает от охотника. Спасаясь от преследования, он становится в середину пары, вытесняя находящегося там «зайчика».

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Материал:** маски зайчиков, костюм охотника.

9.      Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

**«Займи место» (татарская народная игра)**

**Развивающая задача:**развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге, формировать чувство сотрудничества.

**Организация игры:** Один из участников игры – водящий. Остальные играющие образуют круг, ходят, взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

«Как сорока стрекочу, никого в дом не пущу.

Как гусыня гогочу, тебя хлопну по плечу-

Беги!»

Сказав «беги», водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обежавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.

**Дополнительные рекомендации:** круг должен сразу остановиться при слове «беги». Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега, нельзя касаться стоящих в кругу.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**«Лисичка и курочки» (татарская народная игра)**

**Развивающая задача:**развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге, в умении увертываться, формировать чувство любви к окружающему миру.

**Организация игры:**На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи, на противоположном – стоит лисичка.

Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т.д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков, то он снова водит.

**Методические приемы:** загадка: хвост пушистый, мех золотистый, в лесу живет, в деревне кур крадет (лиса)

**Дополнительные рекомендации:** курочки начинают бег от лисички только после сигнала петушка.

**Материал:** маска лисички и маски курочек.

10.  Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

**«Невод» (русская народная игра)**

**Развивающая задача:** развивать у детей умение бегать по всей площадке, не наталкиваясь друг на друга; развивать ловкость, координацию, силу, формировать взаимопомощь друг к другу.

**Организация игры.** Выбираются двое водящих. Это - «рыбаки». Остальные игроки - «рыбки». «Рыбаки», взявшись за руки, ловят «рыбок», окружая их свободными руками. Пойманные «рыбки» присоединяются к «рыбакам» и «невод» увеличивается. Ловля «рыбок» продолжается до тех пор, пока не останутся две-три не пойманные «рыбки».

**Методические приемы:** перед началом игры прочитать произведение А.С.Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке».

**Место проведения:** спортивная площадка.

**«Догонялки» (удмуртская народная игра)**

**Развивающая задача:** развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге, формировать отношения к культуре народов Урала.

**Организация игры:** играющие стоят в кругу. Один из них произносит считалку:

«Пять бород, шесть бород, Седьмой — дед с бородой».

Тот, кто выходит, догоняет игроков, которые разбегаются в разные стороны. Коснувшись рукой одного из игроков, ловишка говорит слово «тябык». Пойманный игрок выходит из игры.

**Дополнительные рекомендации:** когда осалены три-четыре игрока, все снова собираются в круг и считалкой выбирают нового водящего.

**«Скок -перескок» (татарская народная игра)**

**Развивающая задача:** развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прыжках на одной ноге (правой и левой), взаимовыручка.

**Организация игры:** на земле чертят большой круг диаметром 15-25 м, внутри него - маленькие кружки диаметром 30-35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.  
Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим в следующей игре.

**Дополнительные рекомендации:** нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое игроков не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

**«Стрелок» (башкирская народная игра)**

**Развивающая задача:** развивать умение у детей  метать мяч, формировать отношения к культуре народов Урала.

**Организация игры:** проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 – 15 м одна от другой. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один Игрок – стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

**Дополнительные рекомендации:** в начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

**Оборудование:** мяч.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легкодоступны в использование во внеурочной деятельности. Доказано, что игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют взаимоотношение друг друга. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий игр.